

いきいき新聞

2020・11月号

VOL 197



〒206-0025
東京都多摩市永山4-2-3-104
TEL:042-374-3201
E-mail:fukusitei@bz01.plala.or.jp
URL:http://www.fukusitei.org/

特定非営利活動法人 福祉亭



福祉亭からのお願い

福祉亭はNPO法人として新たな会員も募集しております。一般会員会費は年間1000円です。

「福祉亭応援団」として、ご参加いただければ有難いです。

なお、法人の皆様には賛助会員としてご支援をお願いしております。

皆様の支えによってはじめて地域での活動ができますので、よろしくご協力をお願いします。

中部地域包括支援センターだより

「転倒注意！！」

皆さん、お元気にお過ごしですか？変わらずコロナ患者さんは、多摩市内では増加傾向にあります。現在138名(10月24日現在)1万人当たり9.35名と近隣市でも多いのが現状です。コロナの影響は色々なところでできています。

自粛期間中皆さんまじめに自粛し活動量が低下したことにより、筋力が低下した、筋力低下しているが、気候が良くなったので外出し、外出先で転倒する方が多くなっています。

皆さんの思っている自分の体の状態と実際の体の違う事が要因です。コロナは収まっていないので、3密を避ける行動を継続する必要がありますが、筋力を落とさないように運動する必要もあります。

厳しいですが、やったか・やっていないかはっきりわかる事になりそうです。包括職員も、実は縄跳びをしています。

皆さん、自分の体は自分で守りましょう。

宣伝です。ユーチューブが見られる方はぜひ「ウィズコロナ時代におけるフレイル予防の重要性」という動画を見てみてください。木下も少し出演させてもらっています。

中部地域包括支援センター長 木下 公大

11月の福祉亭

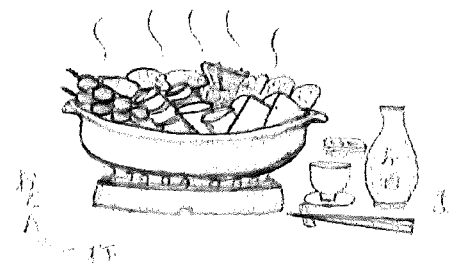
藤沢に「農スクール」というNPOがある。ラジオで活動の内容を聞いた。ホームレスや引きこもり、働きたくも働けない人たちに農園で野菜を育てる仕事を通じて就農支援につなげ、人を育てる役割を担っている活動。

農は人づくりに効果的な役割を担っていること、作物を育てるプロセスで人づくりも出来ることを伺った。

亭は地域の方々に役には立っているのかもしれませんが人を育てるほどの感動はなかなか得られない活動です。

亭の仕事から得られる感動を農スクールほどに高めるにはどうすれば良いのか。皆さんのお知恵を拝借したい。

ボランティアさん達の生きがいを高める手立てが見つかれば亭の活動も新しいステージにたてるのでは。



俳句

・よりそうてときつほぐれつ夏の蝶

・清められ香煙けむる秋ひがん

紅葉

・立秋や本の角折る通り雨

光子

・秋日照り庭の草木の色変わる

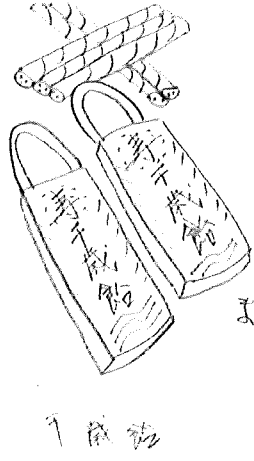
量子

・ふたたびの旅たちと聞く秋の雷

花野



七五三



ある日思う

浜崎登志子

あなたは今日、空を見上げましたか
空は青かったですか
雲はどんな形をしていましたか
風はどんな匂いがしましたか
今日は楽しい一日でしたか
「ありがとう」という言葉を誰かに伝えましたか
窓の外には何が見えますか
机の上にある花の名前を知っていますか
海を見つめたのはいつですか

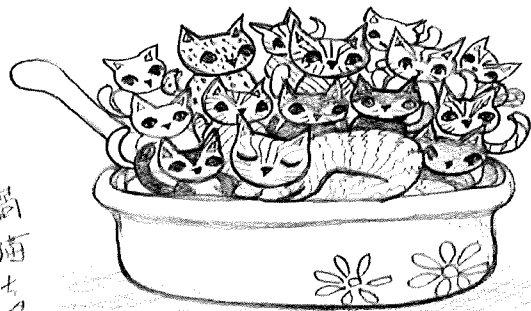
仲間のことを考えたことがありますか
あなたにとって仲間とは誰ですか
鳥の声を今日ききましたか
暮れゆく西の空に祈ったことがありますか
自分が好きですか
上手に歳を重ねてきましたか

異国のことを考えたことありますか
今、何が聴こえますか
じっと、目をつむると何が浮かんできますか

あなたは今、何が必要ですか
あなたは大切な人がいますか
一番やりたいことは何ですか
これだけは絶対に許せないことありますか

あなたは人を本当に愛することができますか
本当に日本のことを考えたことありますか
沈黙はどんな音がしますか
人の心に寄りそったことありますか
「私達」というのは誰のことですか
常識は必ず正しいことですか

何かを失なっていると思いませんか
あなたは人の言葉を信じていますか
大切な言葉を
あなたは



鍋猫ちゃん

みなさんこんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

今月号は「不眠症」最終回。先月号でお話した、睡眠に良い食べ物の中で、簡単に食べられてとても有効的な「バナナ」と「アーモンド」について詳しくみていきます。寝る2時間前くらいにちょこっと食べると、寝つきがスムーズになる食べ物が『バナナ』。

バナナは栄養価が高く、朝バナナダイエットのイメージも手伝って、朝に食べるものの印象が強いという人もいるかもしれませんが、就寝前に食べることで寝つきをよくしてくれるばかりか、快眠を促してくれる効果があります。特にバナナは良い睡眠をとる為の成分が豊富です。バナナには以下のような栄養が含まれています。

マグネシウム—バナナに含まれるマグネシウムは、筋肉の緊張をほぐす働きがあります。寝つきの悪さの原因のひとつに体の緊張がとれていないことがあるので、そういった場合、たいへん有効に働きます。

カリウム—カリウムもマグネシウム同様筋肉の緊張をほぐしてくれる効果を期待できます。

トリプトファン—先月号でもお話ししましたね。トリプトファンとはアミノ酸の一種で、神経を鎮める脳内ホルモンを合成するのに不可欠です。

そして『アーモンド』。

アーモンドも栄養価の高い食品です。アーモンドには以下のような栄養が含まれています。

マグネシウム—バナナと同様、筋肉の緊張をほぐす働きをしてくれます。

血糖値の安定—栄養素ではないですが、アーモンドは睡眠中の血糖値を安定させてくれる効果を期待できますので、睡眠自体の質が上がります。

ということで、どちらも睡眠前に軽く口にするのに適しています。寝つきの悪さを改善したいかたは試してみるとよいでしょう。

ただし、あくまでも眠る2時間前ですよ。眠る直前ではないのでそこご注意ください。眠る直前は肥満の原因や内臓、とくに消化器に負担をかけますので避けてください。この他にも「新鮮なレタス」—催眠作用と鎮静作用。「牛乳(温めて飲むといい)」—催眠作用などがあります。

では、よい睡眠をとって、よい夢をご覧ください。



イチョウ、されどイチョウ… 若人塾・高橋和生

朝夕の冷え込みに、だんだんと秋の深まりを感じますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

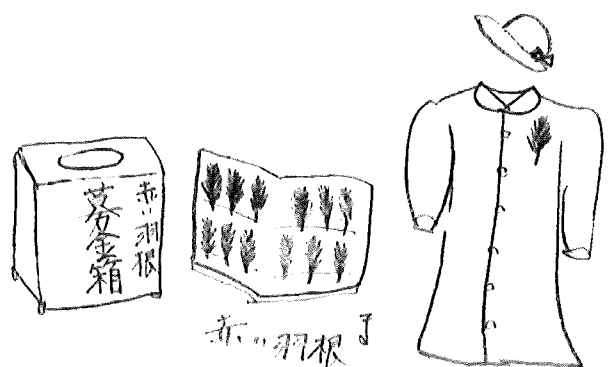
秋の風物詩といえば、真っ先に紅葉で赤や黄色に色づく木々を上げる方が多いことでしょう。中でも黄色といえばイチョウが真っ先に浮かびます。辺り一面黄色いじゅうたんを敷き詰めたような銀杏並木を多摩市内ではあちこちで見かけます。

ところでこのイチョウが『多摩市の木』である事は、皆さんご存知でしょうか。「多摩ニュータウン開発に伴い街路樹などとして多く植樹されていたこと、秋には葉が黄色く色づき美しいことなどから選ばれたようです」【市のホームページより】とあります。このイチョウの木には銀杏がなりますが、樹には雄株と雌株があり、銀杏がなるのは雌株だけということをご存じでしょう。こういうのを雌雄異株(しゅういしゅ)と呼び、よく知られている木としては、サンショウ、キウイ、ゲッケイジュ、ウルシ、などがあげられます。イチョウの場合、雌雄どちらもイチョウの花を咲かせますが、受粉した後の銀杏の実をつけるのは雌株の方です。さらに銀杏には不思議なことがあります。その種(銀杏)で雌雄が見分けられるというのです。種をよく見ると、2つの面で出来ているものと面が3つあるものがあり、種をまくとそれぞれ雄木(2面)雌木(3面)になるのです。

自然の不思議な力を感じます。この銀杏の不思議さも、手に入れたとき知っておくと面白いでしょう。


寒くなると温かいものが食べたくなります。銀杏を手に入れたら、茶わん蒸しなどはいかがでしょう。

今年の冬は、寒さが厳しいという予想も出ています。お互いに、美味しい栄養のあるものを食べ“寒さにまけず、コロナに負けず”のこの冬に備えましょう。



共同募金

永山福祉亭 2020年11月 カレンダー 毎週月～土曜日ミニデイの日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休業	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	休業 文化の日	お茶のみ交流 10時～16時	お茶のみ交流 10時～16時	お茶のみ交流 10時～16時	永山商店会 アートの催し お茶のみ交流 10時～16時 長瀬さんの PC相談 10時30分～
8	9	10	11	12	13	14
休業	若人塾 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	お茶のみ交流 10時～16時	お茶のみ交流 10時～16時 キーボード教室 新井先生 10時30分～	お茶のみ交流 10時～16時	お茶のみ交流 10時～16時	お茶のみ交流 10時～16時
15	16	17	18	19	20	21
休業	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	お茶のみ交流 10時～16時	若人塾 お茶のみ交流 10時～16時	お茶のみ交流 10時～16時	お茶のみ交流 10時～16時	お茶のみ交流 10時～16時
22	23	24	25	26	27	28
休業	休業 勤労感謝の日	お茶のみ交流 10時～16時	お茶のみ交流 10時～16時	お茶のみ交流 10時～16時	お茶のみ交流 10時～16時	お茶のみ交流 10時～16時 お試しマッサージ 14時～
29	30					
休業	若人塾 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時 木庭さんの よろず相談 14時～					

永山福祉亭 利用可能時間 10～16時（但し、調理業務は15時でオーダーストップ）
 カレンダーの予定は多少変更があることがあります。ご了承下さい。定食は日替わりでご用意しております。
 毎日の定食は日替わりのメニューで温かいご飯とおかずと味噌汁がついています。お召し上がり下さい。

永山福祉亭 永山名店街内 TEL 042-374-3201 永山4-2-3-104